広報 さかえ

平成27年
8月号
第381号

発行／栄村役場

栄村農産物販売所（通称：栄村直売所かたくり）が7月10日（金）に道の駅信越さかえ隣にオープンしました。

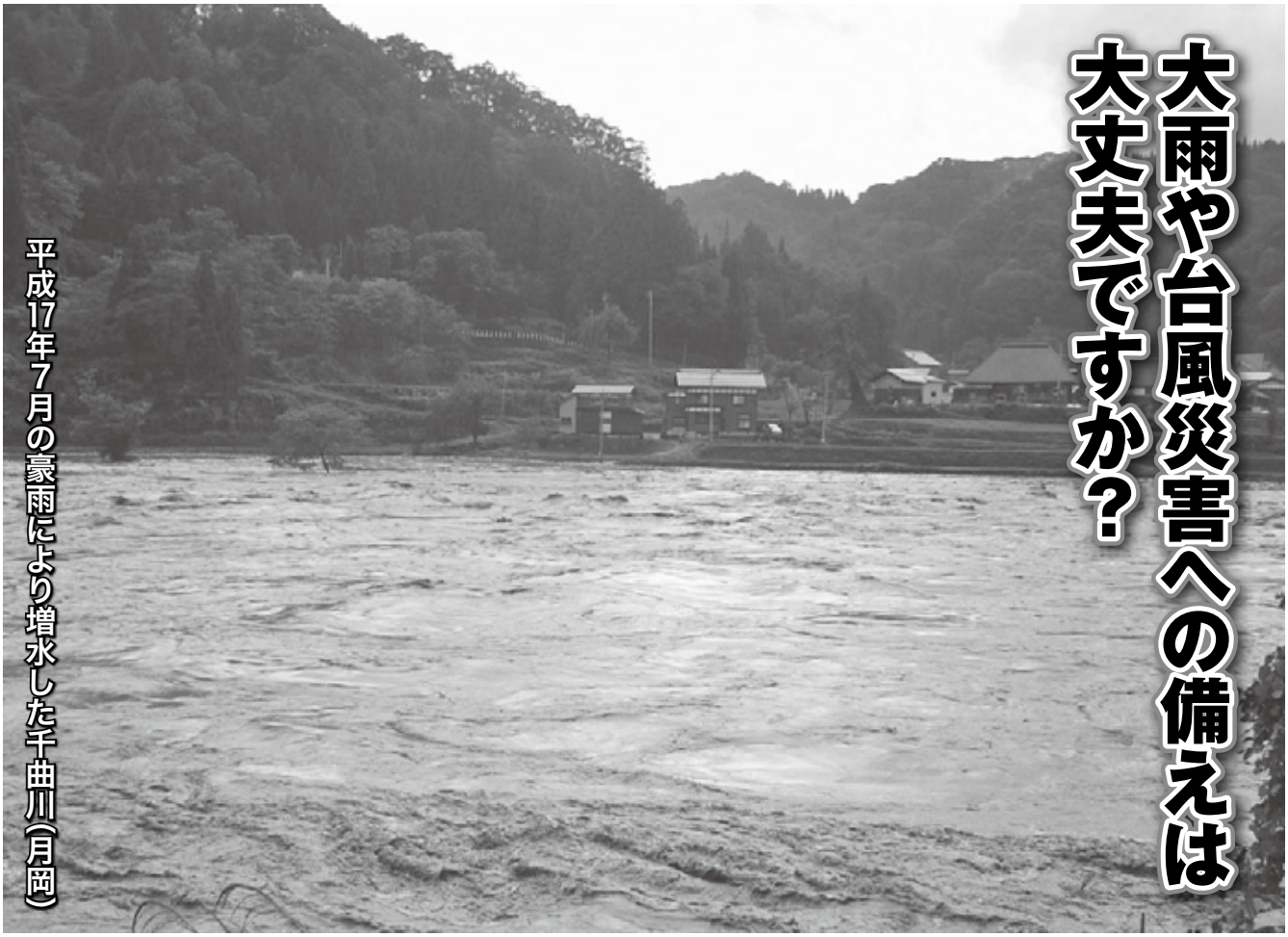
この施設は、東日本大震災復興交付金を利用して建設され、運営は栄村農産物販売所出荷運営組合が指定管理者制度により行います。

オープン初日から、店内には様々な種類の新鮮な野菜や加工品が並べられ、多くのお客様が購入されていました。

主な内容

■大雨・台風への備えは大丈夫ですか?……P2-3
■臨時福祉給付金について……P4
■おしえて！マイナンバー……P5
■ジオパーク通信……P9
■保健だより……P12
議会報（第175号）……P14-19
公民館報（第306号）……P20-25

大雨や台風災害への備えは大丈夫ですか？



平成17年7月の豪雨により増水した千曲川(月岡)

□大雨による災害に注意

栄村では、千曲川の増水による洪水のほか、土砂災害の発生が懸念される急傾斜地がたくさんあります。これらの場所では、大雨による土砂崩れや土石流などの土砂災害に備えることが必要です。

またゲリラ豪雨のように局地的に、記録的な降水が短時間で観測されることもあります。夏の暑い日は、ゲリラ豪雨が発生しやすくなりますので、天候の変化に注意するようにしましょう。

□早めの避難行動を

土砂災害の前兆が見られた場合は、すぐに避難行動を開始しましょう。

なお、局地的な豪雨の場合は、その状況を把握するのに時間を要することがあります。村からの避難情報の有無にかかわらず、危険を感じた時には、自己の判断で直ちに避難することが大切です。

□避難情報の発令

人的被害の発生する可能性がある状況または災害の発生する可能性がある状況では、村から避難情報を発令します。（避難情報の種類については、次表をご覧ください。）強制力はありませんが、発令された場合はできる限り避難行動を開始してください。

避難情報は、告知放送や携帯電話向けの緊急一斉メール（エリアメール）等を用いて情報を発信します。

村から発令される避難情報の種類

種　類	性　格
避難準備情報	人的被害の発生する可能性がある状況で、避難の準備を呼びかけるものです。なお、お年寄りや体の不自由な方など避難行動に時間を要する方は、避難行動を開始してください。
避難勧告	人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況で、避難行動を開始するように勧めるものです。(強制力はありません)
避難指示	災害の前兆が確認された場合や、人的被害の発生する可能性が非常に高いと判断された状況で発令されるものです。避難勧告よりも拘束力が強くなります。

大雨・洪水にかかわる注意報・警報の発表基準

現象の種類		説　　明	発表基準（栄村の場合）
大雨	注意報	大雨による災害が発生する恐れがあると予想される場合に発表	1時間降水量　40㎜
	☆警　報	大雨による重大な災害が発生する恐れがあると予想される場合に発表	1時間降水量　70㎜
	☆記録的短時間大雨情報	大雨警報発表時に、現在の降雨がその地域にとって災害の発生につながるような、まれにしか観測できない雨量であることを知らせるために発表	1時間降水量　100㎜
	☆特別警報	台風や集中豪雨により数十年に一度の大雨、または数十年に一度の強度の台風や同程度の温帯低気圧による大雨が予想される場合に発表	48時間降水量 281㎜ 3時間降水量　101㎜
洪水	注意報	大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、災害が発生する恐れがあると予想される場合に発表	1時間降水量　40㎜
	☆警　報	大雨、長雨、融雪などにより河川が増水し、重大な災害が発生する恐れがあると予想される場合に発表	1時間降水量　70㎜
☆土砂災害警戒情報		大雨警報発令中に、大雨による土砂災害発生の危険度が高まった時に、長野県と長野地方気象台が共同で発表する情報	

※特別警報の発表基準は平成27年6月24日現在の数値
※☆印の警報・情報が栄村に発表された際には、自動的に告知放送スピーカーから放送されます。

雨の強さと降り方

1時間雨量	予報用語	降り方のイメージ
10～20㎜	やや強い雨	ザーザーと降る
20～30㎜	強い雨	どしゃ降り
30～50㎜	激しい雨	バケツをひっくり返したように降る
50～80㎜	非常に激しい雨	滝のように降る
80㎜～	猛烈な雨	息苦しくなるような圧迫感、恐怖感がある

土砂災害の前兆現象

種　類	主な前兆現象
土砂崩れ 地すべり	・地面がひび割れたり、陥没したりする ・斜面から水が噴き出す ・地鳴りがする ・樹木が傾く
土石流	・地鳴り、山鳴りがする ・急に川の水が濁り、流木が混ざり始める ・降雨が続くのに川の水位が下がる ・土臭い臭いがする

気象警報等の情報伝達

気象警報等の情報は、長野地方気象台から市町村単位で発表されます。

村では、Jアラートシステム及び告知放送システムを使用し、栄村に警報等の情報が発表されると瞬時に全戸の告知放送スピーカーから放送されるようになっています。

スピーカーは、電池を入れることで停電時にも放送を聞くことができます。夏は落雷等により停電が発生する可能性がありますので、電池の確認をお願いします。

防災マップを活用しよう！

各世帯に配布した「栄村防災マップ」には、土砂災害の警戒区域や浸水想定区域、避難場所やAED設置場所の一覧、非常持出品のチェックリストなど防災に必要な情報が掲載されています。

万が一災害が発生したときのために、自宅周辺の危険箇所や避難場所までの道のりの確認、家族間の安否確認の方法など、家族みんなで話し合ってみましょう。

【問合せ先】総務課情報防災係　☎0269-87-3112（直通）

臨時福祉給付金について重要なお知らせです

平成26年4月からの消費税率の引き上げに伴い、低所得者及び子育て世帯への影響を緩和するための臨時的な給付措置として「臨時福祉給付金」が支給されます。給付対象者となる可能性のある方へは、役場から申請書等の書類を送付しますので、申請手続きをお願いします。

なお、申請については8月下旬から村内23会場で「受付窓口」を開設します。開設場所及び時間等は、送付する書類に同封いたしますのでご確認ください。

◇支給対象者

平成27年1月1日時点で栄村の住民基本台帳に登録されている方で平成27年度の村民税（均等割）が課税されていない方

※ただし、課税されている方に生活の面倒を見てもらっている場合や生活保護の受給者である場合は対象となりません。

◇支給額

1人につき6，000円

《申請から給付までの流れ》

①役場から支給対象となる可能性のある方へ申請書を送付します。

発送予定日：平成27年8月10日

②申請書に記入、押印の上、必要書類を添付し申請の手続きをお願いします。

③支給・不支給について審査を行った後、結果通知を発送します。

④支給決定者の指定口座に入金します。（支給開始は10月から）

◇申請方法

村内23会場に開設する受付窓口のいずれかの会場においでいただくか、申請書に同封の返信用封筒で郵送により申請してください。

※役場窓口でも受付します。（午前8時30分～午後5時15分、土・日・祝日を除く）

◇申請に必要な物

申請書、本人確認書類（運転免許証等）、指定口座通帳、印鑑

◇申請受付期間

平成27年8月11日（火）～平成27年11月11日（水）

【問合せ先】

住民福祉課生活福祉係

☎0269-87-3114

☆臨時福祉金の給付金詐欺にご注意ください！

栄村や長野県、厚生労働省などが「臨時福祉給付金」を支給するために、手数料などの振り込みを求めることやATM（現金自動支払機）の操作をお願いすることは絶対にありません。

栄村や長野県、厚生労働省の職員などをかたった不審な電話や郵便物が届きましたら、迷わず栄村役場住民福祉課や駐在所にご連絡ください。

◇配偶者からの暴力を理由に避難している方へ

事情により平成27年1月1日時点で住民票を移すことが出来ていない方で、一定の要件を満たす方は、今実際にお住まいの市町村に申し出ていただくことにより、申請を行うことが出来る場合があります。

後期高齢者医療制度の保険証が変わります

後期高齢者医療制度被保険者の皆様（75歳以上の方）へ

平成27年8月1日からは新しい保険証で受診して下さい。

※新しい保険証は7月中に対象者の皆様へお送りしました。

お手元へ届いた保険証の住所・氏名を確認していただき、8月からは、医療機関へ新しい保険証を提示してください。

保険証はオレンジ（橙色）色から黄色に変更になりました。

【問合せ先】

住民福祉課生活福祉係

☎0269-87-3114

▲新しい保険証は黄色です

戦没者ご遺族の皆様へ 特別弔慰金が支給されます

戦後70年に当たり、戦没者等のご遺族に対し、国として改めて弔慰の意を表するため、第10回特別弔慰金が支給されます。

◇支給内容
額面25万円（5年償還の記名国債）

◇支給対象者
戦没者等の死亡当時のご遺族で、平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方（戦没者等の妻や父母等）がいない場合に、次の順番による優先順位のご遺族お一人に支給します。

1　平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2　戦没者等の子
3　戦没者等の①父母　②孫　③祖父母　④兄弟姉妹（戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。）
4　前述の1～3以外の戦没者等の三親等以内の甥、姪等（戦没者の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。）

※支給対象遺族は、戦没者等の死亡当時の遺族（生まれていたこと（子については胎児も含む））が要件です。

◇請求期限
平成30年4月2日（請求期限を過ぎると受給することができなくなります。）

【問合せ先】
住民福祉課生活福祉係
☎0269-87-3114

「年金情報流出」を口実にした犯罪に注意!

- **日本年金機構から、お客様に電話やメールで連絡することは一切ありません。**
- **日本年金機構がお客様にＡＴＭの操作をお願いしたり、キャッシュカードを要求することは一切ありません。**

自分の情報が流出しているのでは？などご心配な方は専用相談電話またはお近くの年金事務所へご相談ください。

専用相談電話　☎0120-878211

おしえて!『マイナンバー』④ カードはいつから交付されるの?

Q　マイナンバー（個人番号）はいつどのように通知され、いつから使うのですか?

A　マイナンバーは、平成27年10月5日時点で住民票に記載されている住民に指定され、それ以降、住民票の住所に簡易書留で郵送されます。マイナンバーの利用については、平成28年1月以降、社会保障、税、災害対策の分野で行政機関などに提出する書類にマイナンバーを記載することが必要になります。

Q　個人番号カードは、いつから交付を受けられるのですか?

A　個人番号カードは、通知カードとともに送付される申請書を郵送するなどして、平成28年1月以降、交付を受けることができます。個人番号カードの交付を受けるときは、通知カードを市区町村に返納しなければなりません。

Q　個人番号カードは、何に使えるのですか?　通知カードとどう違うのですか?

A　個人番号カードは、住民基本台帳カードと同様、ＩＣチップを内蔵しており、表面に氏名、住所、生年月日、性別と顔写真、裏面にマイナンバー（個人番号）を記載します。本人確認のための身分証明書として使用できるほか、e-Tax等の電子申請等が行える電子証明書も標準搭載されます。

一方、通知カードは、紙製のカードで、券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーは記載されますが、顔写真は記載されません。なお、通知カード単体では本人確認はできませんので、運転免許証等の提示が必要となります。

【問合せ先】
全国共通ナビダイヤル
☎0570-20-0178
http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/

後期高齢者の「歯科健診」がはじまります

歯とお口の健康が、全身の健康と関係性があることから、長野県後期高齢者医療広域連合では「歯科健診」を無料で受けられる事業をスタートしました。今年の対象者は次のとおりです。対象者には広域連合から、直接郵送で案内が届きます。

◇対象者
昭和14年4月1日～昭和15年3月31日生まれの方（平成26年度に75歳になった方）のうち、歯科健診の受診を希望する方。

◇期間と実施方法
歯科健診希望者は、期間内に県歯科医師会所属の歯科医院において受診してください。
期間：平成27年9月1日（火）～平成27年11月30日（月）
※希望者本人が歯科医院に直接予約をして受診してください。

◇対象医療機関について
県歯科医師会所属の歯科医院が対象となります。栄村歯科診療所（☎0269-87-3211）も含まれます。そのほかの歯科医院の確認については、長野県後期高齢者医療広域連合給付課給付係（☎026-229-5320）へお問い合わせください。

栄村診療所（内科・歯科）休診のお知らせ

◇内科休診日
8月12日（水）～14日（金）
※8月17日（月）から診療をおこないます。

◇歯科休診日
8月13日（木）～9月7日（月）
※9月8日（火）から診療をおこないます。

精神保健家族研修会のご案内

北信地域障がい福祉自立支援協議会精神地域移行・地域定着部会では、心の病を抱える当事者を身近で支えているご家族の一助となるよう、今年度2回の家族向け研修会を開催します。同じ境遇を抱える家族の方や講師の先生を囲んだ茶話会も計画していますので、是非ご参加ください。

《第1回研修会》
◇日時
平成27年9月3日（木）
午後1時30分～午後4時
◇会場
長野県飯山庁舎3階　会議室
◇テーマ
「心の病の理解と家族の対応」
◇講師
小諸高原病院医師　福家知則氏

《第2回研修会》
◇日時
平成27年11月4日（木）
午後1時30分～午後4時
◇会場
長野県飯山庁舎3階　会議室
◇テーマ
「暮らしを支える地域の資源と活用」
◇講師
北信圏域障害者総合相談支援センター所長　大口和江氏

借金に関するトラブルで、一人で悩んでいませんか？

弁護士・司法書士による多重債務者無料相談会が開催されます。
借金問題でお困りの方は、この機会に相談窓口へお出かけください。
面談は予約制で行いますので、事前に予約先へお電話ください。
◇日時
平成27年9月3日（木）
正午～午後7時
◇会場
北信消費生活センター（県長野保健福祉事務所庁舎1階）
※予約は8月19日（水）から9月2日（水）までの土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時の間に受け付けています。

【予約・問合せ先】
北信消費生活センター
☎026-223-6777

北信圏域権利擁護センターが開所しました

障がいや認知症などの理由により判断能力の不十分な人たちが、地域で安心して生活できるように、権利擁護の普及啓発や成年後見制度の相談などを総合的に行う「北信圏域権利擁護センター」を北信6市町村共同で、北信建設事務所中野事務所内3階に開所しました。
「親が亡くなった後、障がいを持つ子どものことが心配」「詐欺など

で被害を受けないか不安」「年金が勝手に使われている」など、心配ごとがある方はぜひご相談ください。
相談は無料です。
◇開所日
毎週月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
◇開所時間
午前8時30分～午後5時
【問合せ先】
北信圏域権利擁護センター
（北信建設事務所中野事務所内）
☎0269-26-2266

行政書士栄村無料相談会の開催について

交通事故にかかわる諸問題から自動車の名義変更・廃車・自賠責の請求・遺産分割協議・相続・古物申請などお気軽にご相談ください。（予約不要）
◇日時
平成27年8月23日（日）
午後1時から午後4時
◇会場
栄村文化会館会議研修室
相談は長野県行政書士会北信支部に所属する行政書士が担当します。

自衛官等の募集について

◇資格（共通）
高卒（見込含む）21歳未満の者
《防衛大学校学生》
国を思い将来を見つめる自衛隊のリーダーを目指す。
◇受付
・推薦、総合選抜
平成27年9月5日～9日
・一般（前期）
平成27年9月5日～30日
《防衛医科大学校医学科学生》
総合臨床医として国際的に活躍できる自衛隊医官を目指す。
◇受付
平成27年9月5日～30日
《防衛医科大学校医学教育部看護学科学生》
未来に目を向けた看護師養成課程
◇受付
平成27年9月5日～30日
【問合せ先】
自衛隊長野地方協力本部
長野地域事務所
☎026-235-6026

県営住宅入居者募集について

北信地方事務所管内の県営住宅について、次のとおり入居申込を受け付けます。
◇募集団地
・中野市　松川団地、長元坊団地
・飯山市　県町団地、北町団地
◇入居申込の受付期間
平成27年8月24日（月）～平成27年9月2日（水）
午前8時30分～午後5時15分
※8月29日（土）、30日（日）も受付を行います。
◇入居申込の受付場所
北信地方事務所建築課
◇入居申込の条件
入居条件等の詳細はお問い合わせください。
【問合せ先】
北信地方事務所建築課
☎0269-23-0220

NPO法人設立講座受講者募集について

◇対象者
NPO法人を立ち上げて社会貢献活動をしたい方
◇日時
平成27年9月7日（月）
午後1時30分～午後3時
◇内容
・設立講座（市民による社会貢献活動、NPO法の趣旨、NPO法人設立、運営上の留意事項等）
・個別相談（希望される方のみ）
◇会場
北信合同庁舎4階403号会議室
◇受講申込
申し込みが必要ですので、9月2日までに長野県県民協働課へお申し込みください。
【申込・問合せ先】
長野県県民文化部県民協働課
☎026-235-7189

高校生の皆さんへ ブラックバイトに注意!

アルバイトでも労働基準法が適用されます。特に次の点に注意してください。
・採用される際に、賃金などの労働条件を書いた書面をもらったか
・時間給 728円（長野県最低賃金）以上か
・労働時間が一日8時間、週40時間を超えていないか
・労働時間が夜10時過ぎになっていないか

【問合せ先】中野労働基準監督署 監督係
☎0269－22－2105

電気柵設置上の注意について

電気柵は比較的安価で設置も容易ですが、設置方法や使用方法を誤ると重大な事故を引き起こす危険性があります。電気柵を使用する際は、以下の正しい方法で使用してください。

①製品の取扱説明書を熟読し、性質や性能をよく理解したうえで設置する。

②電気柵に適度な電気が流れるような電源装置を使用する。なお、商用電源（家庭用コンセントなど）から直接通電することは非常に危険なので、絶対にしない。

③周囲の人がわかりやすい位置に、見やすい文字で危険表示を行う。

④劣化や故障、異常がないかこまめに点検する。

⑤通電中の電気柵には触れない。特にペースメーカーを使用している方や子供は注意が必要です。

◇◇◇◇電気柵の購入補助について◇◇◇◇

電気柵は農作物を有害鳥獣から守るのに大変有効です。村では、電気柵を設置した農業者に費用の一部を補助します。

◇対 象 者　　村内に住所を有する農業者

◇補 助 率　　購入費用の1/2以内（限度額3万円）

◇申請方法と補助金支払いまでの流れ

1 電気柵を購入する前に役場へ①申請書②電気柵のカタログ③見積書を提出する。

2 電気柵を購入・設置後に役場へ①実績報告書②設置場所の写真③領収書の写しを提出する。

3 役場による現地確認

4 補助金の支払い

【問合せ先】産業建設課産業振興係　☎0269-87-3113

平成27年度　健診結果報告会の日程

日	受付時間	場　所	対象地区
8月5日（水）	9：00～9：30	泉平公民館	泉平
	10：30～12：00	箕作公民館	箕作
	13：30～14：00	月岡公民館	月岡
	14：30～16：00	青倉公民館	青倉
8月6日（木）	9：00～9：30	白鳥公民館	白鳥
	10：30～12：00	平滝公民館	平滝
	14：00～15：30	森公民館	森

※ここに記載のない地区については、
保健師が結果をお届けします。

日	受付時間	場　所	対象地区
8月7日（金）	9：30～10：00	極野公民館	極野 中野
	11：00～11：30	野田沢公民館	野田沢
	13：00～13：30	原向公民館	原向
	14：30～15：00	柳在家公民館	柳在家 切欠
	16：00～16：30	志久見公民館	雪坪 志久見
8月10日（月）	10：00～11：30	小赤沢公民館	小赤沢
	13：30～14：00	上野原公民館	上野原
	15：00～15：30	屋敷公民館	屋敷

【問合せ先】健康支援課健康増進係　☎0269-87-3020

第9回栄村駅伝大会開催

7月5日（日）第9回栄村駅伝大会が北野美座川橋から横倉栄小学校までの6区間12・1㎞をコースに開催されました。

今回は村内から13チーム、姉妹都市武蔵村山市から5チーム、飯山市から3チームの計21チームの皆さんが参加し健脚を競いました。当日は天候が心配されましたが、スタート前には青空ものぞく駅伝日和になりました。

◇総合の部

1位	駅伝最高！	39分06秒
2位	あおくら	45分35秒
3位	アルゴーマA	45分50秒
4位	栄中ドリームスチームK	46分21秒
5位	森	48分18秒
6位	栄中ドリームスチームA	49分33秒
7位	Welove秋山	50分53秒
8位	走れふやまーる	50分57秒
9位	KISHI団from栄中	52分30秒
10位	アルゴーマB	54分04秒
11位	フランセーズ	54分15秒
12位	剣道	55分22秒
13位	チームこたき	59分40秒

◇地域の部

1位	あおくら	
2位	森	
3位	Welove 秋山	
4位	チームこたき	

※広域公民館（旧小学校区）の地区内に居住または勤務される方で編成されたチームを、地域の部として表彰しました。

◇特別参加チーム

武蔵村山市5チーム
飯山市3チーム

▲スタートの様子（北野）

小さくても輝く自治体フォーラムin栄村が開催されました

7月3日（金）、4日（土）に第20回全国小さくても輝く自治体フォーラムin栄村が役場、スキー場を会場に開催されました。

今回で20回を数えるこのフォーラムは第1回目が平成15年に開催された栄村での開催となりました。

今回は人口減少問題や地方創生にかかわるテーマで記念講演やシンポジウムが行われ、全国の町村の首長や議会議員、自治体関係者、研究者など約250名の方が参加されました。

栄村ゲートボール大会が開催されました

7月10日（金）横倉農村広場多目的グラウンドで第36回栄村ゲートボール大会が開催されました。

当日は夏の太陽が照りつける暑い中での競技となりましたが、村内から8チームが参加し、日頃の練習の成果を競いました。大会は見事なチームワークで接戦を制した北野チームが優勝しました。

◇結果

1位	北野チーム
2位	泉平・月岡・白鳥選抜チーム
3位	白鳥チーム

～地域の宝で手をつなごう～

苗場山麓ジオパーク通信（4）

◇◆◇◆◇◆◇サイトNo.32　苗場山と伊米神社◇◆◇◆◇◆◇

苗場山は、約30万年前に形成された成層火山〈※1〉で、詳しい年代はわかりませんが溶岩の流れから見て大きく4つの噴出時期がありました。苗場山頂は火山全体の中で南方に位置していて、溶岩や火砕流の大部分は北側に流れくだっており、緩やかな長い裾野となっています。第Ⅱ期の噴出物は、およそ13㎞北に流れ下り中津川を超えて高野山、天上山まで達しました。

鈴木牧之は登山した際「絶頂一里、千勝万景」と『苗場山記行』の中で絶賛しています。その平坦な山頂は第Ⅳ期の溶岩台地で、約700haに及ぶ高層湿原が広がっており、そこには大小無数の池塘〈※2〉が点在しています。無数の池塘は田んぼのように見えることから「神の苗代田」とも呼ばれ、山頂には平安時代の延喜式神社（えんぎしきじんじゃ）〈※3〉である「伊米神社」が建立されました。農耕の神様として祀られ、参拝登山されてきた歴史があります。

※1〈成層火山〉

ほぼ同一の火口からの複数回の噴火により、溶岩や火山砕屑物(かざんさいせつぶつ)などが積み重なり形成された円錐状の火山のこと。地形と内部構造によって類別された火山形状の一つです。

※2〈池塘（ちとう)〉

高層湿原が形成される過程で、堆積した泥炭層(主に低気温地域の沼地で、植物遺骸が十分分解されずに堆積して形成される)の隙間に、降水が自然にゆっくりと満たされてできた箇所。小さな池のように見えます。

※3〈延喜式〉

平安時代中期に編纂（へんさん）された格式（律令の施行細則）で、三代格式の一つであり、他に弘仁（こうにん）式、貞観（じょうがん）式があります。

◇苗場登山道看板交換作業を実施

商工観光課では、6月23日に登山道に設置されている標柱看板の交換作業を行いました。道中、雪が残っている個所もあり、9合目の標柱から自然体験交流センターの間は大量に雪が残っていましたが、雪のない部分にはチングルマやワタスゲ等の高山植物が咲いていました。途中、自然体験交流センター職員で歩荷(ぼっか)等をしている方が、草刈り機で登山道に茂っている笹を刈ってくれていました。当日はかなりの悪天候でしたが、そんな中でもこのような作業をしてくれるお陰で安全に登山が出来るのだと思いました。

【問合せ先】商工観光課ジオパーク推進係　☎0269-87-3333
苗場山麓ジオパークホームページ　http://naeba-geo.jpn.org/

秋山協力隊通信 vol.3

今月はビックイベント的な活動が少なかったので個人的話題を少々。秋山小運動会や田植えと何かと忙しかった6月を終え、活動も少々落ち着きました。そんな矢先、度々お誘いを受けたのが「タケノコ採り」。基本的な事を教わってからいきなり単独行動。山の稜線を見て方角を見失わない様に！とか、沢や登山道の位置を記憶して行動する！等を頭に叩きこんで林の中をウロウロ。最初は「迷ったらどうしよう」と恐怖心が…そんな中、集落の方はアッと言う間にどんどん奥へ。当たり前ですが、山に暮らす皆様の知識や経験には、数ヵ月住んだだけでは到底敵いません。その姿はまさに圧倒的。

そんなタケノコ採りや山開き登山で苗場の山歩きを何度か経験した後、東京から友人が苗場登山にやって来ました。彼を案内して登ったのですが、私の登るスピードについてこれずで、知らず知らずの間に脚も鍛えられていました（笑）。何度も登る事でなんとなくですが登山道の特徴を覚えており、スムーズに案内完了。彼にとって私は苗場山を経験した地元民。タケノコ採りの時とは立場が逆転、手前味噌ですが登山靴でなく長靴で登る私は頼もしく見えた事でしょう。山頂に着くと友人は「苗場山。来てよかった。最高！紅葉時期にまた来ます！」と大絶賛。

余談ですが、個人的にフェイスブックで協力隊着任後に「移住しました！」と投稿した所、「長野移住したい！」というコメントも含め、賛同を意味する「いいね」が９００件！も。観光誘客、移住の潜在ニーズはまだまだあると確信。友人を呼んで、そこからその友人がさらに友人を…といった草の根的活動や、何かしら９００人の潜在ニーズに向けて情報発信、企画する事。今後の私のテーマの一つを認識する事が出来ました。

そして、ここで生活して行くためには、苗場山を抱く秋山郷の事、山の事をもっと知りたい。いえ、知らなければならないと改めて感じました。

（地域おこし協力隊　坪内大地）

復興支援員便り

まだ活動には直接結び付けられていませんが、先日、ついに狩猟免許等を全て取得し、見学のみの射撃場デビューをしてきました。

農作物に対する獣の被害が多くなっている昨今、日本全体で猟師数の増加が求められています。また、その肉や皮などを使用した特産品の有用性も認められ、長野県では鹿肉を中心とし、「信州ジビエ」というブランドの設立もされています。

私も昨年、庭の畑が猿にやられ、大変悔しい思いをしました。まだできていない豆を引っこ抜いたり、ねぎの白い部分だけ食べるのは本当に止めてほしいです…。

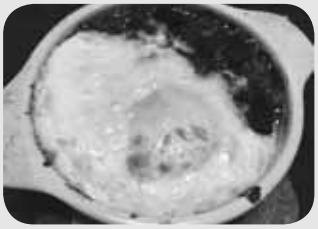
しかしながら現在、猟師の数は減少しています。全体の高齢化もありますし、猟になじみの無い人間からすると、正直「え、猟って私達がやってもいいんですか？」程度のよくわからない世界だから、ということもあるかと思います。それでも最近は「地域おこし協力隊」等の人たちが地域の活性化のために免許を取ることも増えています。

私もその「協力隊」の範疇かとは思いますが、今回私が、狩猟免許を取ろうと思ったのは野菜作りをやりたい、と思ったことと同じ様な気持ちです。街に暮らしていると、どこから来た野菜か肉かも知らず、また作っている人たちの苦労も気持ちも知らずに口に入れる。そういったことを次第に不思議に感じてきました。だからこそ、一度はやってみないと、解ることができない。良くある話といえばよくある話ですが、その気持ちが一番強かったのか、と考えています。参考になるかわかりませんが、猟師の数を増やしたい！と思っている方は一意見として捉えてもらえれば幸いです。

まあ、そんなことはともかく、山の肉はおいしいですよね。安全に留意をし、命に感謝しながら、獲って捌いて食べれるように力をつけていければと思います。

（この文章を書きながら、頂いた熊肉で作った熊カレーを食べています。美味い！）

（越智勇気）



保健だより

生活習慣病は大人だけ!?
～子どもにも生活習慣病があるってご存知ですか～

◇子どものメタボリックシンドロームの現状

「メタボ」は大人だけがなるものだと思っていませんか？近年では、小児肥満とメタボリックシンドロームの関連が問題視されています。子どもでも内臓脂肪がたまると、血管が硬くなり、動脈硬化の状態になってしまいます。

子どもが肥満になる要因として、遺伝的なものもありますが、それだけでなく夕食や睡眠の時間が遅くなったり、脂肪や塩分の多いスナック菓子が手軽に手に入ること、また、外に出て遊ぶことより家の中でゲームをしていることが多いなどがあります。こうした生活習慣の積み重ねが、「生活習慣病」へと一歩一歩近づいてしまいますので、生活の見直しはこどもの頃から大切です。

子どもの肥満はこわいんです!!　子どものころに「肥満」だと…

① 小児期の肥満の約７０%が成人になっても肥満のままとなる。
② 大人になってからメタボリックシンドロームを早期に発症しやすい。
③ 50歳以下で早く亡くなる人が、子どものとき「肥満」であった人は、2倍以上高い。

⇒大人になってから痩せても、子どもの頃に「肥満」だと早い時期から血管を痛めているので、メタボや病気になるリスクが残ったまま！！

小児のメタボリックシンドロームの診断基準（6～15歳）

①の腹囲の基準に該当した上で、 ②～④の2項目に該当する場合、メタボと診断する

①腹　　囲　　**中学生以上80cm以上・小学生75cm以上または腹囲÷身長が0.5以上**
②血清脂質　　**中性脂肪　120mg/dl　　または　　HDLｺﾚｽﾃﾛｰﾙ　40mg/dl**
③血　　圧　　**収縮期血圧　125mmHg 以上　　または　　拡張期血圧　70mmHg以上**
④空腹時血糖　　**100mg/dl 以上**

注：採血が食後2時間以降である場合は中性脂肪150mg/dl以上、血糖100mg/dl以上を基準としてスクリーニングを行う（この食後基準値を超えている場合には、空腹時血糖採血により確定する）

[おすすめの食事は和食]

日本型の食事は、主食の「ごはん」と「一汁三菜」を基本としているので、栄養のバランスが良く、脂質が控えめであることが特徴です。2013年には和食が「無形文化遺産」に登録されました。

子どもが大人になるまでに、自分自身で適切な食事を行えるようになるには、大人のサポートが必要です。大人が家族の食生活を意識するかしないかで、子どもの将来の健康に良いことも悪いことも影響しますので、食生活を振り返ってみるといいですね。

食事や子どもの健康のことで何か心配な事などありましたら、健康増進係までお気軽に連絡ください。

（文責：健康支援課健康増進係　保健師　廣瀬智佳子）

みゆき野かわら版＋津南情報

岳北地域＆津南町情報コーナー

越後妻有「上郷クローブ座」始動 会期[7月26日～9月13日]

今年は3年に一度の大地の芸術祭の年です。津南町と隣の十日町市には300を超える作品が設置されます。その中の一つ、長野県側の玄関口である旧上郷中学校も大規模な改修を終え、劇団が寝泊まりしながら稽古ができる新たな拠点へ。体育館は稽古場や演劇発表の舞台となり、練習の公開や実際の公演も行われますので、作品鑑賞とともにぜひご覧ください。

◀改修を終え、徐々に姿を現した劇団の練習舞台

【問合せ先】大地の芸術祭 実行委員会事務局
☎025-757-2637

津南町

北信五岳を一望 夏の高社山展望山頂リフト運行中

冬は木島平スキー場として賑わう標高1351㍍の高社山、夏用に整備されたリフトに乗っていっきに山頂へ。リフト沿いには自然の草花が季節ごとに咲き誇り、山頂までの間、皆様を楽しませてくれることでしょう。北信五岳を一望できる迫力の大パノラマをご覧ください。

◇リフト運行日時
午前9時～午後4時30分　※8月は午後5時まで
8月13、14、15、16、29、30日
9月5、6、19、20、21、22、23日
10月10、11、12日（天候により運行を中止する場合があります）
◇料金（往復）　大人：930円　子ども：510円

【問合せ先】木島平観光株式会社　☎0269-82-4404
URL http://kijimadaira.info/

木島平村

信越自然郷 うまいもの市　開催

飯山市

毎年多くのランナーが北信州の自然を満喫しながら走る北信州ハーフマラソン。3回目の今年も例年同様、ゴール付近では信越自然郷の旬でおいしい特産品を一堂に集めた「信越自然郷うまいもの市」が開催されます。今年はゴールが飯山市本町商店街となっています。ぜひ会場にお越しください。

◇日時　9月27日（日）
◇時間　9:00～13:00
◇会場　北信州ハーフマラソンゴール付近（飯山市本町商店街）

【問合せ先】飯山市役所商工観光課観光係
☎0269-62-3111（内線211）

おぼろ月夜の館特別展 藤岡牧夫「光につつまれて〈信州の四季〉」絵本原画展

野沢温泉村

2014年5月に出版された「光につつまれて〈信州の四季〉」は、2006年刊行の絵本『風に吹かれて』の第2集です。信濃毎日新聞夕刊で8年間にわたり連載された138点の中から36作品が収録されています。信州の自然を舞台に藤岡牧夫さんが描くファンタスティックな絵とストーリーは大人から子供まで楽しめます。本展では、新刊本「光につつまれて〈信州の四季〉」発売を記念して描き下ろし表紙絵、原画36作品と野沢温泉村を題材にした作品等を展示します。

◇開催期間　9月27日(日)まで
◇開館時間　午前9時～午後5時（受付終了　午後4時30分）
◇休 館 日　月曜日　※9/21(月)は営業します

【問合せ先】おぼろ月夜の館　☎0269-85-3839

6月火災・救助・救急出動件数

	火災	救助	救急	栄村の搬送医療機関
飯山市	0	0	84	飯山日赤　5
木島平村	0	0	18	津南病院　0
野沢温泉村	0	0	19	その他　2
栄村	0	1	8	不搬送　1
管轄外等	1	0	1	

十日町地域消防署との応援協定による出動を含みます。

確認が　防火に繋がる　第一歩

8月の納税等

○住民税　○国民健康保険税　○水道料
○介護保険料　○後期高齢者医療保険料
○浄化槽使用料　○農集使用料
○保育料　○ケーブルテレビ使用料

納期限は 8月31日(月)です

口座振替日
農協・郵便局　8月24日（月）
八十二銀行・県信　8月25日（火）

※振替指定口座の残高を事前にご確認ください。

8月 生活カレンダー

行事予定

9日(日)　劇団ぽかぽか栄村公演(かたくりホール) 13:00～
15日(土)　栄村成人式(かたくりホール)10：00～
18日(火)　2学期始業式(栄中)
19日(水)　2学期始業式(栄小・秋山小)
23日(日)　さかえむら子どもまつり(スキー場)
25日(火)　保育園開放日(北信保育園)9：00～
29日(土)　栄村マレットゴルフ大会(農村広場)
30日(日)　村長杯争奪野球大会

健康ガイド

詳しい内容等については
健康支援課にお問い合わせください。　電話 87-3020

◆各種健康相談等

5日(水)　転ばないための知恵教室(高齢者センター) 14：00～
11日(火)　離乳食教室(集団検診室)10：00～
19日(水)　転ばないための知恵教室(高齢者センター) 14：00～
26日(水)　母子相談日(集団検診室)9:00～
27日(木)　じょんのびサロン(高齢者センター) 10:00～
こころとからだの健康相談(高齢者センター)

◆予防接種・健診

28日(金)　乳児健診(集団検診室)

栄村の気象(6月)

最高気温	30.4℃	6月11日（木）	
最低気温	8.5℃	6月5日（金）	
平均気温	19.7℃	総雨量	68.0㎜

広報ギャラリー

北信保育園

【お魚が遊んでいるところ】

保坂(ほさか)　泉妃(みずき)さん（すみれ・横倉）

大きいお魚を描くのが難しかった。
みんなで海に行きたいな。

【お魚が散歩しているところ】

髙橋(たかはし)　あぐりさん（すみれ・青倉）

しましまのお魚が上手に描けた。
川に向かって泳いでいるんだよ。

世帯と人口（7月1日現在）

世帯数	891世帯	前月比+2
総人口	2,080人	+5
男	989人	+3
女	1,091人	+2

6月中の異動

出生	1
死亡	5
転入	10
転出	1

編集後記

今年の梅雨はあまり雨が降らないまま開けました。大雨災害がなくほっとしていますが、これからは夏のゲリラ豪雨、秋の台風と気を緩めることはできません。災害への備えをもう一度確認しましょう。

先日、静岡県で電気柵の事故が発生しました。村内でもたくさんの方が電気柵を設置しています。夏休み中は帰省された方など、電気柵を知らない方も訪れます。正しく設置されているか、故障していないか、目立つように表示してあるか、再度点検をお願いします。㊎

●広報さかえ　平成27年8月1日発行　●編集　総務課情報防災係
●〒389-2792　長野県下水内郡栄村大字北信3433　電話 0269(87)3111(代)　FAX 0269(87)3083
●栄村ホームページ http://www.vill.sakae.nagano.jp/　●Eメール kouhou@vill.sakae.nagano.jp　●印刷 ㈲足立印刷所